



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>☆給食に関する問い合わせは TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>☆古川国府給食センター「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/ ※お返事をさせていただく関係上、 学校名、お名前をできるだけご記入 ください。</p>	<p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。 そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>1</p> <p>切り干し大根のサラダ 豚肉のオーブン焼き</p> <p>むぎごはん なめこ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 632/2.0 中熱量Kcal/塩分g 776/2.4</p> <p>給食のなめこは飛騨産のなめこを使っています。食物せんいが多く含まれ、おなかの掃除をしてくれます。</p>	<p>2</p> <p>柏餅 ごまあえ かつおフライ</p> <p>たけのこごはん すまし汁</p> <p>☆行事食 端午の節句☆ 小熱量Kcal/塩分g 617/2.5 中熱量Kcal/塩分g 773/3.3</p> <p>端午の節句とは、子どもの健やかな成長を願う行事です。</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かつお ・たけのこ ・よもぎ ・新茶 ・にんじん ・山菜 ・アスパラガス ・海草 ・あさり ・ごぼう 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7</p> <p>小松菜サラダ レモンマフィン 鶏肉のからあげ</p> <p>むぎごはん たけのこみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 695/1.8 中熱量Kcal/塩分g 844/2.1</p> <p>たけのこは今が旬の食べものです。1日で数10センチ伸びることもあります。</p>	<p>8</p> <p>フレンチサラダ オレンジ お茶 タフィ</p> <p>ミートソース</p> <p>☆岐阜の食材 お茶☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 709/1.9 中熱量Kcal/塩分g 953/2.3</p> <p>岐阜県産のお茶を使ったタフィです。お茶の香りを楽しんでください。</p>	<p>9</p> <p>プロッコリーのおかかあえ かみかみ豆(中のみ)</p> <p>さばのさんしょうみそ焼き</p> <p>むぎごはん ゆばのすまし汁</p> <p>☆飛騨の食材 さんしょう☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 598/2.0 中熱量Kcal/塩分g 772/2.7</p> <p>飛騨産の山椒を使用しました。山椒のさわやかな香りとさばがとても合いますね。</p>	<p>10</p> <p>アスパラサラダ 煮込みハンバーグ</p> <p>米粉パン コンソメスープ</p> <p>☆飛騨の食材 アスパラガス☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 596/3.4 中熱量Kcal/塩分g 754/4.3</p> <p>飛騨産のアスパラガスを使用しました。今が旬のアスパラガスです。柔らかく甘味があります。</p>
<p>13</p> <p>五目納豆 豚肉のみそ焼き</p> <p>むぎごはん 若竹汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 647/1.8 中熱量Kcal/塩分g 807/2.3</p> <p>納豆は大豆を微生物の力で発酵させて作ります。大豆の栄養が吸収しやすくなります。</p>	<p>14</p> <p>小松菜のおひたし ヨーグルト ホキのケチャップからめ</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/2.3 中熱量Kcal/塩分g 745/2.8</p> <p>姿勢よく食べていますか。食べる姿勢を一度見直してみましよう。背筋が伸びているといいですよ。</p>	<p>15</p> <p>キャベツの甘酢あえ 小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 639/1.8 中熱量Kcal/塩分g 808/2.3</p> <p>給食のカレーはいくつものルーを組み合わせで作っています。調理員さんの愛情いっぱいです。</p>	<p>16</p> <p>ひじきのごまドレッシングサラダ コロケ</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 624/1.7 中熱量Kcal/塩分g 809/2.1</p> <p>ひじきには鉄分が多く含まれているので、貧血を予防してくれます。</p>	<p>17</p> <p>オレンジ あん＆マーガリン お茶パン</p> <p>コールスローサラダ 白身魚フライ 野菜スープ</p> <p>☆岐阜の食材 お茶☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 634/2.7 中熱量Kcal/塩分g 765/3.2</p> <p>岐阜県産のお茶を練りこんだパンです。お茶に含まれるカテキンは風邪を予防してくれる働きがあります。</p>
<p>20</p> <p>わかめとささみのごま酢あえ 豆腐の肉みそかけ</p> <p>むぎごはん いもご汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 590/1.8 中熱量Kcal/塩分g 746/2.1</p> <p>だしとうまみを味わってみましょう。けずりぶしと煮干してしっかりとだしをとっています。</p>	<p>21</p> <p>ヨーグルトあえ チヂミ</p> <p>ピビンバ</p> <p>☆外国の料理 韓国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 711/1.7 中熱量Kcal/塩分g 886/2.1</p> <p>今日は韓国料理です。ピビンバはピビンが混ざる、パがごはんという意味です。</p>	<p>22</p> <p>キャベツのさっぱりあえ よもぎのカップケーキ</p> <p>山菜うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 598/1.9 中熱量Kcal/塩分g 733/2.6</p> <p>よもぎは山菜のひとつです。香りが良く、お菓子や餅、てんぷらなどにも使われます。</p>	<p>23</p> <p>ほうれんそうのごまドレッシングサラダ さわらの照り焼き</p> <p>むぎごはん 豆腐のカレー汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 688/2.0 中熱量Kcal/塩分g 847/2.4</p> <p>サワラにはDHAとEPAが多く含まれ、血液をサラサラにして血流を良くしてくれる働きがあります。</p>	<p>24</p> <p>オレンジ 五色サラダ 鶏肉のレモンバジル焼き</p> <p>黒パン あさりのチャウダー</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 722/2.1 中熱量Kcal/塩分g 903/2.7</p> <p>潮干狩りにいったことがありますか？今が旬のあさをぜひ味わってみてください。</p>
<p>27</p> <p>パンサンスー 杏仁プリン 揚げ春巻き</p> <p>むぎごはん 麻婆豆腐</p> <p>☆外国の料理 中国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 773/1.9 中熱量Kcal/塩分g 960/2.3</p> <p>今日は中華料理です。中国はどこも広い国なので地方によって料理に特徴があります。</p>	<p>28</p> <p>ほうれんそうののり酢あえ 高野豆腐と豚肉の揚げ煮</p> <p>むぎごはん えんどうのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 610/1.8 中熱量Kcal/塩分g 763/2.2</p> <p>今が旬のえんどうを使ったみそ汁です。さやえんどう、スナップえんどうなどいろいろな種類があります。</p>	<p>29</p> <p>海草サラダ オレンジ シューマイ</p> <p>塩ラーメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/3.3 中熱量Kcal/塩分g 732/4.3</p> <p>オレンジにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは肌の健康を守ってくれます。</p>	<p>30</p> <p>キャベツのレモン和え 煮豆</p> <p>親子丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 646/2.0 中熱量Kcal/塩分g 834/2.6</p> <p>給食に使っている大豆は古川町で栽培されているものです。粒が大きく味も濃厚です。</p>	<p>31</p> <p>ナッツあえ ししゃもの磯辺揚げ(小低1尾、以上2尾)</p> <p>わかめごはん 沢煮椀</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 637/1.9 中熱量Kcal/塩分g 729/2.2</p> <p>牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の材料になります。</p>